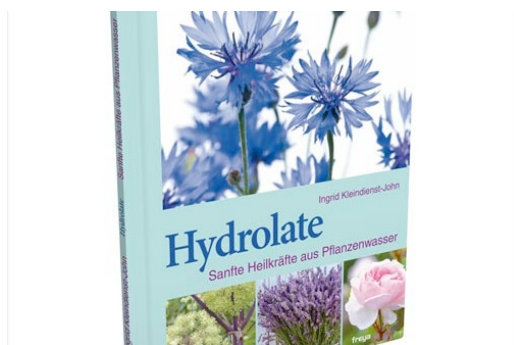


Olionatura

Das Magazin • Naturkosmetik selber machen

I. Kleindienst-John: Hydrolate

Schlagwörter: [Hydrolate](#), [Ingrid Kleindienst-John](#), [Rezension](#)



Seit mehreren Jahren destilliere ich meine eigenen Hydrolate und verwende sie in meiner eigenen Naturkosmetik-Serie und auch in meiner Küche. Während ätherischen Ölen jedoch viele Bücher gewidmet sind, führen sie im deutschsprachigen Raum ein literarisches Schatten-Dasein. Aromatherapeutisch ausgerichtete Bücher streifen die aromatischen Wässer am Rande, bisweilen ist ihnen ein ganzes Kapitel gewidmet – aber die Rolle der Hauptprotagonisten war ihnen bisher versagt. Nun, das stimmt nicht ganz: [Eliane Zimmermann hat im Mai 2012 in einem wundervoll gestalteten eBook den ersten Vorstoß gewagt](#) und fundierte Informationen über Hydrolate aufbereitet. Kurz darauf, ebenfalls im Mai 2012, brachte Ingrid Kleindienst-John das erste deutschsprachige Buch – im wörtlichen, greifbaren Sinne – heraus. Erst in den letzten Wochen habe ich die Muße gefunden, mich ausführlich mit ihm zu befassen. Meinen Eindruck möchte ich in dieser Rezension schildern.

Nicht verschweigen darf ich, dass ich in diesem Buch die Ehre hatte, ein Vorwort schreiben zu dürfen. Nun, nachdem es vor mir liegt, kann ich nur sagen: Den Leser erwartet ein Füllhorn an interessanten Details und vor allem Portraits ungewöhnlicher Hydrolate, die im Handel kaum erhältlich sind: Die Autorin lädt ein, sich diesem wundervollen Hobby zu öffnen und stellt Methoden vor, Hydrolate zuhause selbst zu destillieren.

Erster Eindruck des Buches

Das Buch ist als Softcover aufgelegt, gefällt mit einem Hochglanzcover und griffigem, beschichtetem Papier höherer Grammaturn, welches ihm eine gute Stabilität verleiht. Der erste Blick offenbart einen sehr angenehmen Buchsatz: Eine leseoptimierte Spaltenbreite mit dem Serifenfont *Sabon* im Fließtext und der serifenlosen *Berthold Akzidenz Grotesk* in den Randspalten, die Headlines sind in einem gedeckten, dunklen Violett in der *LT Atlantis Medium* gesetzt, leisten eine gute optische Strukturierung des Inhalts und führen das Auge sicher durch die Informationen. Dies ist ein Buch, das man gerne liest, der flüssige sprachliche Stil macht es leicht, dem Inhalt zu folgen! Aufgelockert wird der Text durch viele Farbfotos in der Randspalte und einigen ganzseitigen Bildern, teilweise mit illustrierender Funktion, teilweise einfach wunderschön für die Augen.



Der Inhalt

Eine mehrseitige, tabellarische Auflistung von 89 Pflanzen, die später in der Rubrik »Hydrolate von A–Z« en detail beschrieben werden, folgt sofort nach dem Inhaltverzeichnis und nennt praktischerweise neben der Seitenzahl direkt relevante Informationen, so z. B. den lateinischen Namen (wichtig für eine eindeutige Identifizierung!), den zur Destillation verwendeten Pflanzenteil, die optimale Sammelzeit und stichwortartig notierte Einsatzgebiete in Küche und Kosmetik.

Ein kurzer (offen gestanden wirklich kurzer) Abriss der Geschichte der Aromakultur führt den Leser in das Thema ein und skizziert kurz einige historische Eckdaten, bei denen natürlich weder Nicholas Culpeper und René Gattefosse fehlen dürfen. Mir gefällt sehr, dass die Autorin an dieser Stelle 3 wundervolle englischsprachige Bücher nennt, die bis heute die wichtigste Quelle für Interessierte darstellen: Jeanne Rose, Suzanne Catty und Len & Shirley Price. Ich hätte zu diesem Thema durchaus mehr lesen wollen ... nun, der Schwerpunkt des Buches ist ein anderer.

Nun folgen auf gut 40 Seiten **knackiges Basiswissen** über die formale Definition von Hydrolaten, Möglichkeiten ihrer Herstellung zuhause sowie Informationen über Inhaltsstoffe und relevante chemische Parameter. Tipps zur Qualitätsbestimmung und zur Lagerung runden dieses Kapitel ab.

Das Herz des Buches sind die **Einzelportraits der Hydrolate**, darunter auch sehr seltene wie Hydrolate aus Breitwegerich, Douglasie, Goldrute, Gundelrebe, Narde oder Pappelknospen. Bilder der jeweiligen Pflanze und kleine Infoboxen in der Randspalte lassen den Leser wichtige Parameter auf einen Blick erfassen – so die verwendeten Pflanzenteile, die Wirkung des Hydrolats, den typischen pH-Wert und Inhaltsstoffe. Außerordentlich gut gefallen mir die durch persönliche Erfahrungen geprägten Berichte über die einzelnen Pflanzenwässer, die durch Tipps aus der eigenen Destillier-Praxis ergänzt sind. Gerade das zeichnet dieses Buch vor allen anderen aus, die ich kenne und die Hydrolate beschreiben.

Den Portraits folgt ein **Rezeptteil für den Einsatz von Hydrolaten in Küche, Haushalt und Kosmetik**. Die Autorin beschreibt den Einsatz u. a. in Gesichtswässern, Cremes und Lotionen, Deospray und -gel, in Eau de Toilette und Eau de Cologne. Daneben finden sich

Rezepturen für die Behandlung kleinerer gesundheitlicher Beschwerden wie Venenpflegecreme und Erkältungsbalsam. Dass man Hydrolate auch als Bügelwasser verwenden kann, wird nicht jedem bekannt sein. Schließlich folgen einige kulinarische Vorschläge zum Einsatz von Hydrolaten in Tee, Bowle, Deserts, in Salat- und anderen Soßen sowie in der hauseigenen Brotbäckerei.

Ein **Glossar** mit der Erläuterung wichtiger Fachbegriffe und ein umfangreicher **Index** vervollständigen den Buchinhalt auf sinnvolle Weise.



Mein Fazit

Das Hydrolate-Buch von Ingrid-Kleindienst-Johann ist ein wunderschön gestaltetes sowie lebendig und persönlich geschriebenes Buch für Hydrolate-Fans, ganz besonders für die, die sie selber herstellen möchten. Es ist neben allen theoretischen Hintergrundinformationen ein Praxisbuch, das Lust darauf macht, Pflanzen auf eine ganz neue Weise wahrzunehmen. Seine besondere Qualität sind die persönlichen Destilliererfahrungen der Autorin, die alle Portraits prägen.

Was ich mir gewünscht hätte ...

... wäre eine übersichtliche Literaturliste im Anhang aller verwendeten Quellen. Im Buch finden sich Hinweise auf einige Bücher, aber nicht alle sind für mich eindeutig identifizierbar (so verweist ein Zitat, S. 28, auf *Montesinos*, aus welchem Buch ist diese Aussage entnommen?). Ich persönlich lege großen Wert auf gepflegte Quellenangaben. In einer nächsten Auflage wäre eine solche Liste sicher gut anzufügen?

Abschließend möchte ich eine kleine Kritik ergänzen; ohne sie wäre meine Rezension nicht authentisch: Die kosmetischen Rezepturen sehe ich teilweise mit einem gewissen Stirnrunzeln. Einige Cremes sind O/W-Emulsionen, wasserbetont – und nicht konserviert. Oxidativ extrem instabiles Wildrosenöl in einer Sonnenschutzcreme (S. 171) ... nein. Daneben ist die Nennung von Gerbstoffen in einem Hydrolat (u. a. S. 61, 67, 77) nicht korrekt; ihr molekulares Gewicht ist zu groß, um vom Wasserdampf mitgerissen zu werden. Nun, in diesem Punkt steht die Autorin nicht alleine, denn Fehler passieren – jedem. Andere Autoren werden nicht müde, den Allantoingehalt von Sheabutter zu loben oder den Vitamin-C-Gehalt von Wildrosenöl – und Sanfteen ist, nebenbei bemerkt, nichtionisch (was ich in der nächsten Auflage korrigieren muss – Schande über mich). ;-)

Weihnachten naht, und ich denke, dass dieses Buch, zusammen mit ein oder zwei schönen Hydrolaten, ein wunderbares Geschenk für Menschen sind, die Pflanzen lieben!